

# El sueño

Es un estado fisiológico que influye en los procesos de memoria, aprendizaje, estados de ánimo y comportamiento; también en las respuestas inmunológicas, procesos metabólicos, niveles de hormonas, digestión y otras funciones importantes de nuestro cuerpo.

# El sueño y el aprendizaje

Durante el sueño, el cerebro procesa, organiza y se apropia de la información que se aprende durante el día.

Cuando se duerme después de estudiar, la memoria y la consolidación de la información se potencia, por lo que los procesos de aprendizaje mejoran.

## Niños con obstáculos intelectuales

*Tienen periodos irregulares y fragmentados de sueño.*



Los niños con TDA se les complica conciliar el sueño y madrugar. En los niños con Síndrome de Down, su etapa del sueño profundo es corta y los niños con discapacidad visual no tienen noción de luz y oscuridad, por lo que duermen más durante el día.



**Dormir bien**

**Visítanos**

<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

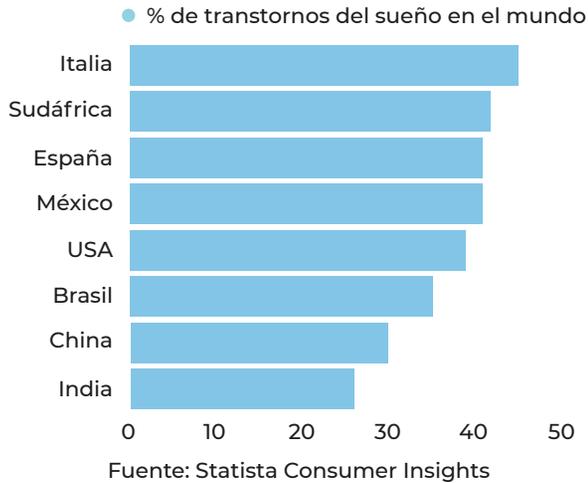


# Dormir bien

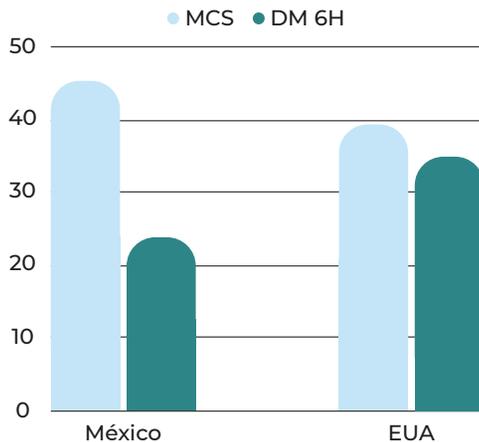
**UnADM Saludable**



¿Duermes mal? La gráfica siguiente presenta el porcentaje de personas que tienen problemas para conciliar el sueño, permanecer dormidas u otros problemas:



La gráfica siguiente muestra el porcentaje de población en México y EUA con mala calidad de sueño (MCS) y que duerme menos de seis horas (DM 6 H):



## Mitos

- ***Si miro la TV o el teléfono antes de dormir, me relajo y duermo mejor.*** La luz azul de las pantallas electrónicas interfiere con la producción de melatonina, hormona importante para el ciclo del sueño adecuado.
- ***Las siestas son para los flojos:*** Realmente las siestas cortas pueden mejorar el rendimiento, productividad y creatividad, siempre y cuando no interfieran con el sueño nocturno.
- ***Dormir menos te hace perder peso más rápido:*** La privación de sueño afecta negativamente el metabolismo.
- ***Mi insomnio solo puede tratarse con medicamentos.*** Existen muchas estrategias no farmacológicas, como la terapia cognitivo conductual, la respiración o la meditación.
- ***Solo los niños tienen pesadillas:*** Las pesadillas afectan a personas de todas las edades.

## Realidades

- El dormir es esencial para la salud física y mental.
- El sueño ayuda a la regeneración celular, al crecimiento y al desarrollo del cuerpo.
- La buena calidad del sueño es importante para mantener un sistema inmunológico fuerte.
- Es un excelente regulador del estado de ánimo y a su vez ayuda a manejar el estrés y la ansiedad.
- Regula el apetito e influye en las hormonas que lo moderan.
- Una mala calidad de sueño influirá negativamente en tu rendimiento cognitivo.
- El dormir es un proceso activo, nuestro cerebro trabaja intensamente mientras tú descansas.
- Al dormir bien tendrás una mejor apariencia física.